

# MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A PRATICAREM EXERCÍCIOS EM UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO

**Jeani Aparecida Moreira\***

**Victor Julierme Santos da Conceição\*\***

## RESUMO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e delinea-se também como um estudo de caso, permitindo uma visão holística em tempo real. Para seleção da amostra foram escolhidas aleatoriamente 150 pessoas de ambos os sexos, com idade de 18 a 68 anos, todas praticantes de exercícios físicos em uma academia e com nível de escolaridade diversificado. A coleta de dados contou com 16 questões abertas e fechadas. De acordo com a análise, a maioria dos questionados busca melhor atendimento e orientação profissional e destacam que a busca pela saúde e estética favorece para iniciativa própria na adesão de exercícios.

**Palavras-chave:** Musculação. Academia. Adesão e Aderência.

## 1 INTRODUÇÃO

Partindo do entendimento que as academias de musculação são estruturas administrativas de decisões a serem tomadas na sociedade e que, uma eficiente administração requer uma decisão racional para o alcance de um objetivo ou finalidade. Com base nessa hipótese, as academias, com locais, materiais e equipamentos adequados para prática de exercícios físicos e monitorados por profissionais de Educação Física prestam serviços de forma que as pessoas ao adquiri-los satisfaçam suas necessidades, uma vez que buscam serviços com qualidade, diversidade, preço e locais acessíveis. Do mesmo modo, as pessoas que prestam serviços devem manter e fidelizar os clientes.

Chiavenato (2000, p. 05) descreve; que “A administração tornou-se uma das mais importantes áreas da atividade humana. [...] e a tarefa básica da *Administração* é fazer as coisas por meio das pessoas de maneira eficiente e eficaz”.

Moraes (2001, p.16) afirma que: “A tarefa de administrar é incerta e desafiadora, pois lida com mudanças, inovações e transformações rápidas e ambíguas, além de problemas cada vez mais diferentes e complexos”.

Ao estabelecer um ponto de convergência entre as descrições apresentadas pelos dois autores, verifica-se que há complementaridade entre os mesmos, haja vista que é inegável que os resultados obtidos nas organizações são frutos dos esforços de pessoas como defende Chiavenato (2000). Por outro lado, os resultados da capacidade administrativa é que leva as organizações a manutenção do

equilíbrio frente às demandas e incertezas do ambiente que lhes afeta. E essas incertezas também aparecem no mundo das academias de musculação.

Atualmente, frente à importância dos exercícios físicos dentro de academias de musculação, fica evidenciado que o aluno existe e, no que se refere à questão de que do ponto de vista buscam melhorar a qualidade de vida, ter mais saúde física, mental, relações e convívio social, as academias são fundamentais.

É inegável a importância de bons professores e aulas de alto nível, na manutenção dos alunos. [...] existem outros fatores que bem trabalhados, são mais importantes no ato inicial de escolha de pessoas. [...] O Ambiente e o Atendimento, têm peso considerável. Na verdade o fundamental é prestar bons serviços, e cuidar de todos os aspectos, possíveis, que possam atrair e manter alunos (LEITE NETO, 1994, p.31).

Sendo assim, as academias precisam adaptar-se a realidade do local onde estão inseridas priorizando as instalações, equipamentos e principalmente, o atendimento. Destaca-se que os motivos pelos quais os alunos procuram praticar exercícios podem variar, já que estão sempre em busca de inovações. Nesse sentido, o papel único e exclusivo das academias se resume em apenas uma palavra: orientar. Portanto, é de extrema importância conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos, para que os profissionais possam orientá-las de acordo com as necessidades individuais de cada uma.

O corpo se tornou, na contemporaneidade, um fator de julgamento, ou seja, é por meio do corpo que os seres humanos são classificados e julgados. Como exemplo: pessoas obesas, magras ou sem curvas definidas fazem com que a sociedade as enxergue de forma diferenciada. Essas pessoas, em geral, são criticadas e, claramente excluídas do meio social. Entende-se, desse modo, que a estética impõe padrões à sociedade que levam as pessoas a buscar um corpo perfeito, saliente e com músculos definidos. Em outras palavras, a insatisfação consigo mesmo e com o próprio corpo é que leva à prática de musculação (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2000).

Conforme Tahara; Schwartz; Silva (2003), os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias incidem em questões estéticas, qualidade de vida, resistência aeróbica, profissionais, aparelhos específicos, tempo e valores da mensalidade. Os autores também descrevem que a mídia, em geral, influencia a sociedade como um todo, despertando novos valores, sentimentos e desejos.

Ressalta-se, ainda, que nos vários motivos já citados acima e que justificam a prática de exercícios físicos, encontram-se as questões ligadas à saúde física e mental que provocam transformações nas pessoas.

Frente ao exposto levanta-se a seguinte questão: Quais os motivos de ingresso e permanência em exercícios físicos em uma academia de musculação? Para responder a este questionamento

apresenta-se como objetivo geral investigar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios dentro de uma academia e como objetivos específicos os que aparecem descritos a seguir: a) Descrever o perfil dos praticantes de exercícios físicos; b) Identificar os motivos de ingresso e permanência na prática de exercícios físicos; c) Identificar o tempo de prática; d) Identificar, a partir da visão dos praticantes quais os benefícios da prática de exercícios físicos.

## **2 MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva. Gil (1991, p.46) registra que nesse tipo de pesquisa “[...] salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.”.

Cervo, Bervian (2002, p.66), por sua vez, destacam que: “A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los”.

A presente pesquisa delinea-se também como estudo de caso com exploração e descrição dos dados e informações obtidas no campo do estudo como forma de analisar e formular respostas ao problema. Robert Yin (2005, p.19) descreve que: “Estudo de caso é uma das muitas maneiras de fazer pesquisa em ciências sociais. Experimentos, levantamento e pesquisas históricas e análise de informações.” O autor, ainda contextualiza que, a pesquisa em um estudo de caso permite a investigação holística dos acontecimentos em tempo real, especialmente quando não estão claros os limites entre o fenômeno e o contexto.

Para seleção da amostra foram escolhidas aleatoriamente 150 pessoas de ambos os sexos, com idade cronológica de 18 a 68 anos, todas praticantes de exercícios físicos em uma academia de musculação de uma cidade da região sul de Santa Catarina.

Rodrigues (2000 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001, p.52) aponta a proposta de um geriatra chileno, que faz a seguinte classificação de idades: Primeira idade: 0 a 20 anos; Segunda idade: 21 a 49 anos; Terceira idade: 50 a 77 anos; Quarta idade: 78 a 105 anos.

Sendo assim, a pesquisa foi desenvolvida com três grupos: Grupo 01 – 18 a 20 anos; Grupo 02 – 21 a 49 anos e Grupo 03 – 50 a 68 anos. O tempo de prática de exercícios não interferiu no levantamento de dados da pesquisa, uma vez que o objetivo geral foi investigar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos dentro de uma academia de musculação.

A coleta de dados teve como instrumento um questionário contendo 16 questões abertas e fechadas que foram revalidadas por três pesquisadores da área. Este instrumento foi importante para a coleta de dados junto ao público alvo, visando informações que facilitassem a conclusão do estudo.

Com a autorização do gestor da academia, a coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2014, nos períodos matutino, vespertino e noturno. Os voluntários que concordaram em participar assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Alguns dos entrevistados levaram o questionário para responder em casa, enquanto outros optaram por responder na própria academia quando foi solicitado que utilizassem uma sala, para que não fossem influenciados em suas respostas.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O estudo buscou conhecer o perfil dos praticantes de exercícios físicos em uma academia de musculação, observando os seguintes itens: motivos de ingresso; tempo de frequência; treino diário e semanal; motivos para a prática e benefícios psicológicos, biológicos e sociais. É fundamental que os profissionais de Educação Física conheçam os motivos que levam as pessoas a frequentarem uma academia para que possam atender as necessidades individuais de cada um.

**Tabela 01- Dados absolutos e percentuais sobre o perfil dos praticantes de exercícios físicos na academia, separados por gênero e faixa etária.**

	HOMENS			MULHERES		
	G1-18/20 N= 23	G2-21/49 N=39	G3 - 50/68 N=10	G1-18/20 N=07	G2-21/49 N=60	G3 - 50/68 N=11
Casados	01 (4,35%)	16 (41,02%)	09 (90,00%)	0	30 (50,00%)	06 (54,54%)
Solteiros	21 (91,30%)	23 (58,98%)	0	06 (85,71%)	29 (48,34%)	0
Separados	0	0	01 (10,00%)	0	0	01 (09,10%)
Viúvos	0	0	0	0	0	04 (36,36%)
Outros	01 (4,35%)	0	0	01 (14,29%)	01 (1,66%)	0
Ensino Fundamental Completo	03 (13,05%)	04 (10,26%)	0	0	09 (15,00%)	02 (18,17%)
Ensino Fundamental Incompleto	01 (4,35%)	04 (10,26%)	04 (40,00%)	01 (14,29%)	04 (6,67%)	02 (18,17%)
Ensino Médio Completo	07 (30,43%)	09 (23,08%)	03 (30,00%)	03 (42,84%)	13 (21,66%)	01 (09,10%)
Ensino Médio Incompleto	07 (30,43%)	09 (23,08%)	01 (10,00%)	01 (14,29%)	07 (11,66%)	01 (09,10%)
Superior Completo	01 (4,35%)	06 (15,38%)	02 (20,00%)	01 (14,29%)	20 (33,34%)	04 (36,36%)
Superior Incompleto	04 (17,39%)	07 (17,94%)	0	01 (14,29%)	07 (11,66%)	01 (09,10%)
Trabalhador	18 (78,26%)	37 (94,88%)	05 (50,00%)	03 (42,84%)	52 (86,67%)	05 (45,46%)
Aposentado	0	0	05 (50,00%)	0	0	03 (27,27%)
Outros	05 (21,74%)	02 (05,12%)	0	04 (57,16%)	08 (13,34%)	03 (27,27%)

Na tabela 01, aparecem os dados de identificação dos sujeitos da pesquisa. Dos 150 praticantes questionados, constatou-se que 52,00% são mulheres e 48,00% são homens. Da maioria das mulheres entrevistadas, 76,92% está na faixa etária entre 21 a 49 anos, 14,10% corresponde ao

grupo de 50 a 68 anos e 08,98% das mulheres estão no grupo de 18 e 20 anos. Em relação aos homens, 54,16% dos praticantes estão no grupo de 21 a 49 anos, 31,95% de 18 a 20 anos e 13,89% de 50 a 68 anos. Esta análise deixa evidente que as pessoas que mais praticam exercícios físicos estão entre 21 a 49 anos.

Em relação ao nível educacional, o estudo mostrou que os homens tem menor nível de estudo quando comparados com as mulheres, ou seja, as mulheres buscam um prestígio maior no mercado de trabalho e algo que as torna cada vez mais competitivas é o conhecimento. Sendo assim, dos 23 homens entrevistados do G1, 30,43% tem Ensino Médio completo e com a mesma porcentagem apresentam Ensino Médio incompleto. No G2, 23,08% tem Ensino Médio completo e 23,08% incompleto e no G3, 40,00% concluíram apenas o Ensino Fundamental.

Das 07 mulheres entrevistadas no G1, 42,84% possui Ensino Médio completo, enquanto que no G2, 33,34% possuem curso Superior completo e no G3 36,36% possuem curso Superior completo. Quanto ao grau de ocupação no mercado de trabalho, os homens superam as mulheres, uma vez que o G1 apresentou um índice de 78,26%, o G2 94,88% e o G3 50,00%, enquanto que no G1 somente 42,84% das mulheres estão no mercado de trabalho, no G2 86,67% e no G3 45,46% trabalham fora.

**Tabela 02 - Dados absolutos e percentuais sobre o ingresso na prática de exercícios físicos, separados por gênero e faixa etária.**

	HOMENS			MULHERES		
	G1-18/20 N=23	G2-21/49 N=39	G3-50/68 N=10	G1-18/20 N=07	G2-21/49 N=60	G3 - 50/68 N=11
Preço	03 (13,04%)	06 (15,38%)	04 (40,00%)	03 (42,85%)	18 (30,00%)	03 (27,27%)
Atendimento	07 (30,43%)	22 (56,41%)	09 (90,00%)	06 (85,71%)	39 (65,00%)	06 (54,54%)
Organização	10 (43,47%)	16 (41,02%)	05 (50,00%)	03 (42,85%)	27 (45,00%)	07 (63,63%)
Segurança	05 (21,73%)	05 (12,82%)	06 (60,00%)	02 (28,57%)	11 (18,33%)	02 (18,18%)
Orientação Profissional	13 (56,52%)	20 (51,28%)	09 (90,00%)	05 (71,42%)	37 (61,66%)	09 (81,81%)
Aparelhagem	09 (30,13%)	17 (43,58%)	08 (80,00%)	06 (85,71%)	23 (38,33%)	05 (45,45%)
Amigos	08 (34,78%)	09 (23,07%)	01 (10,00%)	03 (42,85%)	13 (21,66%)	03 (27,27%)
Estacionamento	0	02 (05,12%)	03 (30,00%)	02 (28,57%)	04 (06,66%)	02 (18,18%)
Espaço Físico	06 (26,08%)	15 (38,43%)	05 (50,00%)	05 (71,42%)	25 (41,66%)	04 (36,36%)
Outros	0	0	03 (30,00%)	0	03 (05,00%)	01 (09,09%)

A tabela 02 que aborda os motivos de ingresso e permanência para prática de exercícios físicos na academia mostra que no G1, 56,52% dos homens busca em primeiro lugar orientação profissional, em seguida, com 43,47% esperam organização, com 39,13% escolhem pela aparelhagem e com 34,78% por influência dos amigos. No G2, o atendimento aparece com 56,41%, à orientação profissional com 51,28%, a aparelhagem com 43,58% e com 41,02%, a questão da organização. O G3 com 90,00% em 1ª lugar ressaltam o atendimento e a orientação profissional, com 80,00% a aparelhagem, com 60,00% a segurança e com 50,00% o espaço físico e a organização.

As mulheres do G1, com 85,71% dão ênfase no atendimento e aparelhagem, com 71,42% a orientação profissional e o espaço físico. O G2 com 65,00% destaca o atendimento, com 61,66% a orientação profissional, com 45,00% organização e com 41,66% o espaço físico.

Já, as mulheres do G3 pensam da mesma forma que os entrevistados dos grupos anteriores, ou seja, 81,81% destaca a importância da orientação profissional, 63,63% a organização, 54,54% o atendimento e 45,45% a aparelhagem.

Leite Neto (1994, p.25) descreve que: “[...] um aluno motivado pelo atendimento tende a ser extremamente fiel, [...]. Esta pessoa não se importará em percorrer quilômetros, somente pelo prazer de sentir-se valorizado e notado como ser humano, como pessoa”.

Verry (1997) registra que é preciso reorganizar sempre, pois é comum o pensamento na maioria das academias de que apenas a recepcionista deve saber vender as atividades, porém, na contemporaneidade, o *marketing* traz a lição de que todos devem saber vender. Assim, para ter sucesso na prestação de serviços faz-se necessário encantar os clientes, conscientizando-o da importância da prática de exercícios físicos por meio de um atendimento planejado e organizado, considerado a alma do negócio.

Ao treinar o atendimento, o gestor deve ter cuidado para que a orientação profissional não se torne mecânica e que os funcionários tenham sempre a oportunidade de participar e contribuir para novas ideias.

**Tabela 03 - Dados absolutos e percentuais sobre tempo de frequência, treino diário e semanal, separados por gênero e faixa etária.**

	HOMENS			MULHERES		
	G1-18/20 N=23	G2-21/49 N=39	G3 - 50/68 N=10	G1-18/20 N=7	G2-21/49 N=60	G3 - 50/68 N=11
01 a 03 meses	06 (26,09%)	10 (25,64%)	01 (10,00%)	02 (28,57%)	16 (26,67 %)	02 (18,18%)
03 a 06 meses	02 (08,70%)	03 (07,70%)	02 (20,00%)	0	06 (10,00%)	01 (09,09%)
06 a 12 meses	07 (30,43%)	11 (28,20%)	02 (20,00%)	03 (42,86%)	08 (13,33%)	03 (27,27%)
12 a 24 meses	04 (17,39%)	08 (20,51%)	02 (20,00%)	02 (28,57%)	14 (23,33%)	01 (09,09%)
Mais de 02 anos	04 (17,39%)	07 (17,95%)	03 (30,00%)	0	16 (26,67%)	04 (36,36%)
01 vez	0	0	0	0	0	0
02 vezes	01 (04,35%)	02 (05,13%)	0	01 (14,29%)	04 (06,67%)	01(09,09%)
03 vezes	05 (21,73%)	07 (17,95%)	05 (50,00%)	02 (28,57 %)	20 (33,33%)	08 (72,72%)
04 vezes	06 (26,09%)	12 (30,77%)	03 (30,00%)	0	19 (31,66%)	0
05 vezes	11 (47,83%)	18 (46,15%)	02 (20,00%)	04 (57,14%)	17 (28,34%)	02 (18,18%)
Mais que 05 vezes	0	0	0	0	0	0
30' minutos	0	0	0	0	0	0
1 hora	09 (39,13%)	14 (35,90%)	08 (80,00%)	05 (71,43%)	22 (36,67%)	07(63,63%)
01h30min	12 (52,17 %)	22 (56,40%)	01 (10,00%)	0	31 (51,66%)	04 (36,36%)
Mais que 1h30min	02 (08,70%)	03 (07,70%)	01 (10,00%)	02 (28,57%)	07 (11,67%)	0

Na tabela 03, os dados apontam que 30,43% dos homens do G1 e 28,20% do G2 frequentam a academia entre 06 meses e 12 meses. Já, o G3 mostra que 30,00% frequentam a mais de 02 anos. Por outro lado, 42,86% das mulheres do G1 frequentam entre 06 meses e 12 meses, 26,67% do G2 frequentam entre 03 a 06 meses e 26,67% frequentam a mais de 02 anos. Quanto às mulheres do G3, 36,36% frequentam a mais de 02 anos.

Sobre a prática de exercícios físicos, 47,83% dos homens do G1 e 46,15% do G2 praticam 05 vezes por semana, no G3 50,00% praticam 02 vezes por semana. Nesse sentido, o grupo masculino G1 com 52,17% e G2 com 56,40% praticam exercícios em média 01h30min por dia, enquanto que o G3 com 80,00% pratica 01h00min. Já, 71,43% das mulheres do G1 praticam 01h00min, 51,66% do G2 praticam 01h30min e, 63,63% do G3 praticam 01h00min de exercícios físicos por semana.

Relacionando a tabela 01 e a tabela 03, os estudos destacam que os homens que frequentam a academia entre 06 e 24 meses são profissionais que se permitem frequentar uma academia para a prática de exercícios. As mulheres, por sua vez, praticam exercícios físicos duas vezes na semana ou mais, uma hora ou mais por sessão de treino, indiferente de trabalharem fora, serem aposentadas ou apenas exercer funções domésticas.

**Tabela 04 – Dados absolutos e percentuais sobre motivos para prática de exercícios físicos, separados por gênero e faixa etária.**

	HOMENS			MULHERES		
	G1-18/2 N=23	G2-21/49 N=39	G3 - 50/68 N=10	G1-18/20 N=07	G2-21/49 N=60	G3 - 50/68 N=11
Estética	12 (52,17%)	14 (35,89%)	01 (10,00%)	07 (100,0%)	32 (53,33%)	05 (45,45%)
Saúde	16 (69,56%)	29 (74,35%)	09 (90,00%)	06 (85,71%)	51 (85,00%)	09 (81,82%)
Auto Estima	07 (30,43%)	12 (30,76%)	06 (60,00%)	04 (57,14%)	31 (51,33%)	04 (36,36%)
Indicação Médica	01 (04,34%)	04 (10,25%)	04 (40,00%)	0	11 (18,33%)	05 (45,45%)
Incentivo de Amigos	01 (04,34%)	02 (05,13%)	03 (30,00%)	01 (14,28%)	06 (10,00%)	0
Incentivo da Família	0	03 (07,69%)	0	02 (28,57%)	07 (11,66%)	04 (36,36%)
Iniciativa Própria	23 (100,0%)	12 (30,76%)	04 (40,00%)	05 (71,42%)	25 (41,66%)	04 (36,36%)

Na tabela 04, os resultados apontam que os homens do G1 100,0% praticam exercícios físicos por iniciativa própria, enquanto 69,56% consideram a saúde e 52,17% colocam a estética acima de qualquer outro fator. No G2, 74,35% dos homens praticam exercícios físicos pensando na saúde, 35,89% na estética e, empatados com 30,76% aqueles que seguem a iniciativa própria ou se preocupam com a autoestima. O G3 mostra que 90,00% coloca a saúde em primeiro lugar na prática de exercícios físicos, 60,00% a autoestima e, também, empatados com 40,00% aparecem à indicação médica e a iniciativa própria. As mulheres do G1 com 100,0% colocam a estética como razão maior para a prática de exercícios, seguida pela saúde com 85,71% e a iniciativa própria com 71,42%. No G2, a saúde aparece com 85,00%, seguida pela estética com 53,33%, a autoestima com 51,66% e a iniciativa própria com 41,66%. O G3 apresentando um percentual de 81,82% demonstra

a preocupação maior com a saúde, e empatados com 36,36% aparecem os fatores relacionados à autoestima, incentivo da família e iniciativa própria. Importante destacar que no G3, a indicação médica e autoestima aparecem com 41,45%.

Tahara, Schwartz e Silva (2003) descrevem que a questão estética é hoje uma preocupação de grande parcela da população, bem como adotar para si um estilo ou hábito saudável e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida.

Para Patricio Bertan (2012) a promoção de saúde está vinculada ao poder aquisitivo e aos processos econômicos, deste modo, a qualidade de vida depende de vários fatores como distribuição de renda, classe social, condições de trabalho entre outros e, os padrões de beleza, na atualidade, são determinados pela mídia que quer uma sociedade cada vez mais padronizada como forma de manipular o modo de vida capitalista.

**Tabela 05 – Dados sobre os benefícios psicológicos, biológicos e sociais.**

		HOMENS			MULHERES		
		G1-18/20	G2-21/49	G3 - 50/68	G1-18/20	G2-21/49	G3 - 50/68
<b>Psicológicos</b>	Melhora da autoconfiança	08	14	06	03	20	04
	Melhora da autoestima	10	14	03	04	38	02
	Mudança de humor	05	08	04	02	20	03
	Diminuição do estresse	04	12	06	02	29	06
	Diminuição da tensão	03	08	03	02	20	06
	Melhor disposição	15	24	08	06	43	10
	Sensação de bem-estar	10	15	05	05	40	09
	Disposição e energia atividades diárias	09	15	05	05	32	08
	<b>Total de Ponto</b>	<b>64</b>	<b>110</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>242</b>	<b>48</b>
<b>Biológicos</b>	Melhora da postura	09	19	07	05	28	06
	Redução de peso	04	18	08	0	36	06
	Melhora do sono	08	11	08	04	23	03
	Condicionamento físico	12	25	05	05	36	05
	Diminuição pressão arterial	01	03	03	02	06	07
	Aumento da Massa Magra	13	18	03	06	25	07
	<b>Total de Pontos</b>	<b>47</b>	<b>94</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>154</b>	<b>34</b>
<b>Sociais</b>	Mudança na aparência	16	28	04	07	42	05
	Maior ciclo de amizade	06	14	04	0	29	03
	Sente-se mais útil	04	10	09	03	30	05
	Relacionamento com outras pessoas	10	15	05	02	24	07
	<b>Total de Pontos</b>	<b>36</b>	<b>67</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>125</b>	<b>20</b>

Os resultados obtidos na tabela 05 permitiram verificar que os exercícios físicos promovem diversas alterações psicológicas como a melhora na autoconfiança, autoestima, mudança de humor, diminuição do estresse, tensão, melhor disposição, sensação de bem estar e energia para atividades



diárias, fatores que tem impacto positivo nos indivíduos questionados sendo os homens com um total de 214 pontos e as mulheres com 319 pontos.

Tahara, Schwarts e Silva (2003) Apontam que, a população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tanto outros. Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

Quanto aos benefícios biológicos que abrangem a melhora da postura até o aumento da massa magra as mulheres se sobressaem com 210 pontos e os homens com 175 pontos. Ao indicar os benefícios sociais na prática de exercícios físicos, as mulheres também se destacam com 157 pontos e os homens com 125 pontos.

A musculação, nos dias atuais, já não consiste em apenas levantar peso, ao contrário, se transformou em importante meio para garantir benefícios que agregam melhorias significativas para a qualidade de vida, sejam estes psicológicos, biológicos ou sociais.

Estudos descritos por Mello et al. Verificou que o exercício físico sistematizado pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano.

Tanto para os homens como para as mulheres de todas as faixas etárias, o fator psicológico com maior relevância de pontos foi a melhor disposição, fator este fundamental importantíssimo, uma vez que as pessoas terão melhora na autoestima, na autoconfiança, na diminuição do estresse e das tensões, na sensação de bem estar, obtendo, assim, melhora no humor e maior disposição para as atividades diárias com maior energia.

Outro elemento imprescindível são os fatores biológicos. A musculação gera importantes benefícios tanto para homens quanto as mulheres sendo que a maioria busca a prática de exercícios físicos para manutenção da saúde e estética como descrito na tabela 04. A musculação comprovadamente melhora a postura, diminui o peso, melhora o sono, o condicionamento físico, diminuindo a pressão arterial e aumentando a massa magra, assim aumenta o bem estar corporal e os praticantes se sentem mais úteis e tendem a aumentar seu ciclo de amizades, estabelecerem relacionamentos mais saudáveis com outras pessoas e a melhorar a qualidade de vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para finalizar, é importante relembrar que o principal objetivo do estudo foi investigar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios dentro de uma academia. Nesse sentido, de acordo com a análise dos dados, os praticantes de exercícios físicos buscam melhor atendimento e

orientação profissional, sendo que a maioria dos entrevistados de ambos os sexos buscam em primeiro lugar a saúde e em segundo a estética, tornando esses fatores os responsáveis pela adesão das pessoas aos exercícios como forma de melhor enfrentar a vida cotidiana.

Em relação aos objetivos específicos, destaca-se que essa pesquisa cumpriu o seu papel ao conseguir descrever o perfil dos praticantes de exercícios físicos que são na maioria mulheres na faixa etária entre 21 e 49 anos. Em relação aos motivos de ingresso e permanência na prática de exercícios físicos, fatores como iniciativa própria, saúde e estética foram os mais citados. O tempo de prática tanto para homens como para mulheres apontou para 06 a 12 meses. Sobre os benefícios apontados pelos entrevistados concluiu-se que a prática de exercícios físicos na academia promove alterações psicológicas como a melhora na autoconfiança, autoestima, mudança de humor, diminuição do estresse, tensão, melhor disposição, sensação de bem estar e energia, bem como trazem benefícios biológicos e sociais.

## REFERÊNCIAS

- CERVO, Amado Luis; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia Científica**. 5. ed – São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução a Teoria Geral da Administração**. 6.ed - ver. Atual. Rio de Janeiro: Ed: Campus, 2000.
- GIL, Antônio Carlos, 1946 – **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3.ed – São Paulo: Atlas, 1991.
- IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto de Ghignone. **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação**. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25 (4): 773-782, abr, 2000.
- MELLO, Marco Tulio et al. **Os exercícios físicos e os aspectos psicológicos**. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005
- MORAES, Ana Maris Pereira de. **Iniciação ao estudo da Administração**. 2.ed – Revisada . Makron Books, 2001.
- MAZO, Giovana Zarpellon. LOPES, Marize Amorin. BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Educação Física e Idoso: Concepção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- LEITE NETO, Jurandir Araguaí. **Marketing de Academia** – Rio de Janeiro – Editora: Sprint, 1994.
- PATRICIO, Janira Bertan. **A Influência da Mídia na Academia: Reflexos no Cotidiano e Praticantes de Exercícios Físicos**. 2012. 70f. Trabalho de Conclusão de Curso ( Graduação em Educação Física – Bacharelado). Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.
- TAHARA, Alexandre Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias**. R. bras. Cia e Mov. 20 2003; 11(4): 7-12, out./dez. 2003.
- VERRY, Mauro. *Sportmarketing: for fitness*. Rio de Janeiro – Sprint, 1997.
- YIN, Robert k. **Estudo de Caso: Planejamento e métodos**. Trad.Daniel Grassi. – 3.ed – Porto Alegre: Bookman, 2005.